



أسواق السلام  
aswak assalam

Du 21 janvier au 09 février 2020

[www.aswakassalam.com](http://www.aswakassalam.com)



# ET SI ON CUISINAIT?



*Filet de poulet  
au kg*

49<sup>DH</sup><sub>95</sub>



*Fèves  
au kg*

4<sup>DH</sup><sub>95</sub>





Artichaut au kg **4**<sup>DH 95</sup>



Pomme de terre au kg **3**<sup>DH 95</sup>



Tomate au kg **4**<sup>DH 50</sup>



Chou-fleur au kg **6**<sup>DH 95</sup>

Avocat au kg **15**<sup>DH 95</sup>



Pomme Gala au kg **12**<sup>DH 95</sup>



Barquette de légumes pour couscous **17**<sup>DH 95</sup>



EN VENTE DU JEUDI AU DIMANCHE

Fraise 250g

6<sup>DM 95</sup>

Tarte aux fraises  
6 personnes

24<sup>DM 95</sup>



Orange Navel  
au kg

4<sup>DM 95</sup>







قمرون  
Crevettes roses au kg

**124** <sup>DH 95</sup>



سمك القرش  
Requin au kg

**85** <sup>DH 90</sup>



سمك  
Loup bar au kg

**89** <sup>DH 90</sup>



سمك الراي  
Raie au kg

**29** <sup>DH 90</sup>



فخذ الديك الرومي  
Cuisse de dinde au kg

**32** <sup>DH 95</sup>



كتف الخروف  
Epaule d'agneau au kg

**74** <sup>DH 96</sup>



لحم العجل  
Tagine de boeuf sans os au kg

**89** <sup>DH 96</sup>



**8** DH 95

عدس  
Lentilles au kg



ارز اصفر  
Riz jaune au kg

**12** DH 95



عجائن غذائية  
Pâtes torsades au kg

**9** DH 95



فاصولياء بيضاء  
Haricots secs blancs au kg (gros calibre)

**15** DH 95



Origine Maroc

تبروستحصى 1 كـلـغ  
Dattes BOUSTHAMMI 1kg

**24** DH 95



Boisson  
PROUD  
25cl  
GRATUITE

بيتزا  
Pizza charcuterie familiale

**23** DH 95



لازانيا 500 غ  
Lasagne bolognaise 500g

**34** DH 90



## SOUPE DE CITROUILLE

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de citrouille
- 3 pommes de terre moyenne
- 1 noix de beurre
- 20 cl d'eau
- 1 filet de lait
- 1 cuillère à soupe de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre

### PRÉPARATION

#### Étape 1

Découper la citrouille en dés.

#### Étape 2

Faire revenir les dés de citrouille et de pommes de terre dans le beurre.

#### Étape 3

Ajouter le verre d'eau et laisser mijoter à feux doux pendant une demie heure.

#### Étape 4

Ajouter le lait, la cuillère à soupe de crème ainsi que les 2 cuillères à soupe de sucre en morceau.

#### Étape 5

Mixer le tout.

#### Étape 6

Servir avec du pain.

NOS RECETTES  
À LA CITROUILLE

## FEUILLETÉ À LA CITROUILLE

### INGRÉDIENTS

- 500 g de citrouille
- 1 pâte feuilletée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- Poivre
- Sel



### PRÉPARATION

#### Étape 1

Coupez votre citrouille en tout petits dés. Ajoutez de l'oignon, l'ail et du persil émincés. Salez et poivrez. Mélangez le tout.

#### Étape 2

Laissez reposer 24 heures dans une passoire au-dessus de votre évier.

#### Étape 3

Étalez votre pâte feuilletée, rajoutez le mélange à base de citrouille. Refermez de manière à obtenir une forme de cigare.

#### Étape 4

Enfournez à 240°C pour que la pâte lève pendant 10 min et puis finir la cuisson à 180°C pour la dorer.

#### Étape 5

Servez tiède, accompagné d'une sauce au choix.





نبيل العياشي  
أخصائي التغذية

# فوائد القرع الأحمر

- القرع الأحمر مهم لصحة العين، يقي من السرطان و يحفظ صحة البروستات عند الرجل.
- مصدر مهم من البيتاكاروتين الذي يعطي اللون البرتقالي، ويساهم في تقوية المناعة.
- يحتوي على نسبة عالية من الفوسفور المهم لصلاية العظام و تقوية الأسنان.
- مصدر مهم للبوتاسيوم و الأملاح المعدنية، مدر للبول، يساعد على تغذية الجسم و ضروري للعضلات.
- غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على الابتعاد من خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض : كالسرطان، أمراض القلب و الشرايين، الشيخوخة المبكرة، ارتفاع نسبة الدهون ...
- غني بفيتامين س الذي يساهم في تقوية المناعة، و المهم لصحة العظام و الجلد، كما يساعد على رفع نسبة امتصاص الحديد.
- لا يحتوي على سعرات حرارية كثيرة و غني بالألياف وبالتالي فهو مهم في التوازن الغذائي.

## زريعة القرع

- تحتوي على مادة الفيتوستيرول التي تلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على نسبة الدهون معتدلة في الجسم.
- تعتبر أيضا مصدرا مهما لفيتامين E الذي يلعب دورا كبيرا و مهما لصحة الجسم و خصوصا بالنسبة للجلد.
- تحتوي على مواد غذائية متنوعة تجعل منها غذاء مهما للوقاية من أمراض البروستات عند الرجال.

Citrouille au kg

6<sup>95</sup>





**64** DH 50

زيت المائدة 5لتر  
Huile de table 5L  
**LESIEUR**



**27** DH 50

**1kg**  
+ INTÉGRÉ  
GRATUIT

دقيق 5كغ، دقيق 1كغ بالبحان  
Farine fleur 5kg  
**ALITKANE**



**41** DH 95

**FARINE  
FLEUR  
2KG  
GRATUITE**

دقيق 5كغ، دقيق 2كغ بالبحان  
Farine complète 5kg  
**KENZ**



**7** DH 95

شعيرة 500غ  
Spaghettis 500g  
**REGGIA**



**8** DH 60

مكعبون الطماطم 500غ  
Purée de tomate 500g  
**KHAYRAT**



**PIMENT  
FORT  
160ML  
GRATUIT**

**24** DH 95

مايونيز 280ملل، كيتشوب 310ملل  
مصلصة حارة 160ملل بالبحان  
Mayonnaise 280ml + ketchup 310ml  
**STAR**



**25** DH 20

**3**  
ACHETÉS  
= 1 GRATUIT

علبة تونة 80غ x 4  
Lot de 4 boîtes de thon 80g  
à l'huile végétale ou à la sauce tomate  
**LUKA**



**15** DH 50

شرائح أناناس 565غ  
Ananas en tranches  
565g  
**JESSY'S**



**17** DH 50

حليب جوز الهند 400 ملل  
Lait de coco 400ml  
**JESSY'S**



**9** DH 95

علبة ذرة 340غ  
Maïs 340g  
**JANIS**



**12** DH 95

صلصة الطماطم 370غ  
Sauce tomate  
pour pizzas ou pâtes  
370g  
**ALRACHIDI**



46 DH 50

50%  
SUR LE 2<sup>ÈME</sup>



قهوة 2x 50غ

Lot de 2 cafés solubles Gold 50g  
**NESCAFÉ**

33 DH 95

2 CAPSULES  
GRATUITES



10 capsules de café  
**NOBLE, STRONG, BLEND  
ASTA BLACK**

29 DH 95

2 VERRES  
GRATUITS



شاي 2x 200غ

Lot de 2 paquets de thé 200g  
**EL BELLAR**

135 DH 50

MIEL  
D'HERBES  
250G  
GRATUIT



Lot de 2 paquets de miel 250g  
Miel d'euphorbe + miel de chardon  
**MANAHIL SOUSS**

3 DH 95



مشروب فواكه 250ملل

Boisson à base de fruits

250ml

**PROUD**



مشروب 1 لتر

Boisson 1L

Divers parfums  
**MARRAKECH**

13 DH 95

10 DH 50

11 DH 95

10 DH 95



ماء معدني 5لتر

Eau minérale 5L

Oujda - Agadir: 1, 45dh

**AIN SAÏSS**

NESQUIK  
110G  
GRATUIT



99 DH 95

حليب مجفف 1,2 كغ

Poudre de lait fortifié 1,2kg

**NIDO**



شكلاطة للدهن 750غ

Pâte à tartiner duo 750g

**JANIS**

29 DH 95



15<sup>dh</sup>  
9<sup>95</sup>

حليب 1 لتر  
Lait UHT demi-crème 1L  
**PRÉSIDENT**



44<sup>dh</sup>  
95

حليب 500 مل x 8  
Pack de 8 laits de croissance 500 ml  
**JAOUDA**

7  
ACHETÉS  
1<sup>dh</sup> GRATUIT



15<sup>dh</sup>  
13<sup>95</sup>

ياغورت 110 غ x 8  
Pack de 8 pots de yaourt 110g  
Divers parfums  
**KIRI**



15<sup>dh</sup>  
12<sup>50</sup>

ياغورت 170 غ x 8  
Pack de 8 pots de yaourt à boire GREC 170g  
Divers parfums  
**JAOUDA**



12<sup>dh</sup>  
11<sup>50</sup>

Crème fraîche 200ml  
**CENTRALE**



11<sup>dh</sup>  
9<sup>95</sup>

شرائح جبن 200 غ  
12 tranches de fromage 200g  
400g : **18,95dh**  
**KHAYRAT**



35<sup>dh</sup>  
95

جبن 48 قطعة  
48 portions de fromage fondu  
**OR BLANC**



21<sup>dh</sup>  
16<sup>95</sup>

زبدة 200 غ  
Beurre pasteurisé 200g  
**BADAOUIA**



Fromage Edam des pyrénées 100g  
**CADI**

7<sup>dh</sup>  
95



Fromage Maasdam ou  
Gouda nature 100g

13<sup>dh</sup>  
8<sup>95</sup>

10<sup>TH</sup>  
8 DH 95



لانشيون 300غ  
Luncheon dinde 300g  
**DINDY**



سلامي 100غ  
Salami de dinde 100g  
**DINDY**

5 DH 90



شرائح الديك الرومي 100غ  
Filet de dinde fumé 100g  
**KOUTOUBIA**

8 DH 90



فخذ الديك الرومي مدخن 100غ  
Cuisse de dinde fumée au poivre 100g  
**KOUTOUBIA**

8 DH 70



خليط فواكه البحر 400غ  
Cocktail fruits de mer  
400g  
**JANIS**

17 DH 95



قمرون مفششر 800غ  
Crevettes décortiquées 800g  
**JANIS**

39 DH 95



حواتم الحبار 800غ  
Anneaux de calamars 800g  
**JANIS**

39 DH 95



بيتزا 400غ 2x  
2 pâtes à pizza 400g  
**GOLDY**

17 TH

14 DH 95

16 TH  
13 DH 50



بيرة 280غ  
4 burgers de bœuf 280g  
**MADAK**



بورجر البقر 280غ  
4 burgers de bœuf 280g  
**MADAK**

17 DH 95



أصابع دجاج مغلقة بدهيق الخبز 250غ  
Bâtonnet de poulet pané 250g  
**VOSSKO**

24 TH  
18 DH 95





إزام لتحضير الكسكس  
Couscoussier 6L  
revêtement granite  
8L : 219,95 **189,95dh**  
14L : 289,95 **249,95dh**  
**BONERA**

199<sup>dh</sup>  
**169**<sup>dh 95</sup>



129<sup>dh</sup>  
**99**<sup>dh 95</sup>

طنجرة  
Marmite revêtement granite forme basse 26cm  
30cm : 149,95 **119,95dh**  
32cm : 179,95 **139,95dh**  
disponible en forme haute  
**BONERA**



149<sup>dh</sup>  
**99**<sup>dh 95</sup>

3 مقلات  
Set de 3 poêles  
revêtement granite  
18-22-26cm  
**BONERA**



مقلات صغيرة  
Mini poêle à anses  
revêtement granite 16cm  
**BONERA**

49<sup>dh</sup>  
**29**<sup>dh 95</sup>



89<sup>dh</sup>  
**69**<sup>dh 95</sup>

Plat à four revêtement  
granite 22cm  
26cm : 99,95 **79,95dh**  
30cm : 119,95 **89,95dh**  
**BONERA**



طنجرة  
Marmite en inox forme basse 24cm  
26cm : 239,95 **199,95dh**  
30cm : 299,95 **269,95dh**  
disponible en forme haute

199<sup>dh</sup>  
**169**<sup>dh 95</sup>



149<sup>dh</sup>  
**119**<sup>dh 95</sup>  
طاجين  
Tajine en inox avec anses 26cm  
30cm : 169,95 **149,95dh**  
34cm : 199,95 **179,95dh**



169<sup>dh</sup>  
**149**<sup>dh 95</sup>

غلاي الماء  
Bouilloire en inox  
revêtement Bronze



99<sup>dh</sup>  
**69**<sup>dh 95</sup>

3 قارورة التوابل  
Set de 3 bocaux en inox



39<sup>dh</sup>  
**29**<sup>dh 95</sup>  
سلة للبطاطس المقلية  
Panier à frites en inox 10cm  
18cm : 49,95 **39,95dh**



Assiette ronde 10cm : 6,95 **4,95dh** - Assiette ronde 17cm : 14,95 **12,95dh** - Assiette ronde 20cm : 19,95 **14,95dh** - Assiette carrée 19cm : 24,95 **19,95dh** - Assiette creuse 20cm : 24,95 **19,95dh** - Assiette ovale /rectangulaire 30cm : 39,95 **29,95dh** - Saladier 15cm : 17,95 **14,95dh** - Mug 350ml : 14,95 **10,95dh**

89<sup>dh</sup>  
**69<sup>dh</sup>**

صحن للفردين  
Lot de 2 plats à four  
**BORCAM**



Pot à épices décoré 425ml : 9,95 **6,95dh** - 660ml : 12,95 **8,95dh** - 1000ml : 19,95 **10,95dh** - Pichet décoré 1L : 19,95 **12,95dh** - Huilière 660ml : 19,95 **11,95dh** - Presse-oranges 425ml : 16,95 **10,95dh**

A partir de

49<sup>dh</sup>  
**39<sup>dh</sup>**

Planche à découper



7<sup>dh</sup>

**4<sup>dh</sup>**

Ramequin diverses couleurs



16<sup>dh</sup>  
**12<sup>dh</sup>**

صينية  
Plateau rond décoré 30cm



كاس للقهوة  
Mug café 440ml

29<sup>dh</sup>  
**24<sup>dh</sup>**

99<sup>dh</sup>  
69<sup>dh</sup>

غلاي كهريائي  
Bouilloire  
sinbo.

1.7  
Litres  
600  
W  
2ans  
Garantie



139<sup>dh</sup>  
99<sup>dh</sup>

0.6  
Litres  
25  
W  
2ans  
Garantie



عصرة الحوامض  
Presse-agrumes  
taurus

3  
Tours  
900  
W  
4ans  
Garantie

139<sup>dh</sup>  
99<sup>dh</sup>



خلاط كهريائي  
Batteur électrique  
sinbo.

190<sup>dh</sup>  
119<sup>dh</sup>

2ans  
Garantie



جهاز لتحميط البانيوني  
Grill panini  
taurus

2ans  
Garantie



139<sup>dh</sup>  
99<sup>dh</sup>  
ميزان للمطبخ  
Balance de cuisine  
taurus

2  
Litres  
600  
W  
4  
Lanes  
2ans  
Garantie



499<sup>dh</sup>  
449<sup>dh</sup>  
خلاط كهريائي  
Blender  
Moulinex



1199<sup>dh</sup>  
999<sup>dh</sup>

5  
Litres  
1500  
W  
1an  
Garantie



خلاط كهريائي • ميزان للمطبخ  
Pétrin + balance de cuisine



FIRST



Manique 20x20cm - 5,90dh  
Lot de 2 serviettes 38x38cm - 11,90dh  
Cant de cuisine 18x30cm - 13,90dh  
Torchon à partir de : 8,90dh  
Sac à pain 34x40cm - 17,90dh  
Panier à pain - 19,90dh  
Galette 38x38cm - 19,90dh  
Tablier molatasse 60x74cm - 35,00dh  
Nappe diverses tailles à partir de : 49,90dh  
Lot de 2 rideaux 75x150cm : 89,90dh



399<sup>dh</sup>  
**289<sup>dh</sup>**

فرن كهربائي  
Four électrique  
TOURUS



Polycube plusieurs niveaux  
divers modèles

A partir de  
**149<sup>dh</sup>**



1 an  
Garantie



109<sup>dh</sup>  
**99<sup>dh</sup>**

Plaque de cuisson  
ELITE

1999<sup>dh</sup>  
**1599<sup>dh</sup>**

آلة للطبخ  
Cuisinière

ROYAL



4  
Fours  
Silver  
80x40cm  
1 an  
Garantie



3199<sup>dh</sup>  
**2299<sup>dh</sup>**

للاجة  
Réfrigérateur  
beko

195  
Litres  
Silver  
A+  
Classe  
2 ans  
Garantie



550  
Litres  
Inox  
A+  
Classe

10999<sup>dh</sup>  
**10499<sup>dh</sup>**

Exclusivité  
aswak ASSAMM

للاجة • آلة للغسيل • ثلاجة 32 بوصة  
Pack : Réfrigérateur + Machine à laver + LED 32"

2 ans  
Garantie

**ZANUSSI**



7  
Kg  
A+  
Classe  
1000  
Tours



32"

**75<sup>DH</sup>**

حلوى بالكرايميل ل 8 أشخاص  
Entremets au caramel  
pour 8 personnes



**25<sup>DH</sup>**

10x هاليات  
10 croissants



**30<sup>DH</sup>**

Lot de 3 cheesecakes



**5<sup>DH</sup>**

5x خبز كامل  
Mini pain complet x 5



**12<sup>DH</sup>**

Pain de mie complet



SUIVEZ-NOUS sur [www.aswakassalam.com](http://www.aswakassalam.com) et sur 

 **0520 393 393**

Horaires d'ouverture des magasins ASWAK ASSALAM : de 09h00 à 22h00 - 7j/7

Les offres de ce catalogue sont valables du 21 janvier au 09 février 2020 et jusqu'à épuisement des stocks.

Les prix affichés dans ce catalogue sont en TTC sous réserve d'erreur d'impression et les photos utilisées ne sont pas contractuelles.

#### VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Cumulez des points et gagnez des chèques cadeaux grâce à votre carte de fidélité.

Plus d'informations au stand fidélité de votre magasin.



#### Adresses des magasins ASWAK ASSALAM

**CASABLANCA**

1, Rue Oubla, Bouda  
Casablanca  
Tel: 05 22 34 34 34

**MOHAMEDIA**

Industrie d'Alger 5  
Tél: 05 23 12 12 12

**TEMARA**

400 Avenue Hassan 6  
Boulevard de la Milla  
Tél: 05 37 05 14 05

**RABAT RYAD**

Avenue World Ben Souk, 1  
Boulevard de la Milla  
Tél: 05 37 71 24 24

**RABAT AL FATH**

Avenue 11, Mout, 10000  
Tél: 05 37 24 47 04/7475

**KENITRA**

Rue de l'Indépendance  
Quartier de l'Indépendance  
Tél: 05 37 37 04 04

**TANGER**

Rue de l'Indépendance  
Boulevard de l'Indépendance  
Tél: 05 39 34 48 11

**ORAN**

Rue de l'Indépendance  
Boulevard de l'Indépendance  
Tél: 05 39 34 48 11

**MARRAKECH GUELIZ**

Avenue Hassan 6  
Gueliz  
Tél: 05 24 44 10 10 (24h/24h)

**MARRAKECH BAS DOUKKALA**

Avenue Hassan 6  
Boulevard de la Milla, 10000  
Tél: 05 34 44 10 10

**ISSADURIA**

Boulevard de l'Indépendance  
Quartier de l'Indépendance  
Tél: 05 34 44 10 10

**ISSADURIA F.J. JARDINE**

10000, 10000  
Boulevard de l'Indépendance  
Tél: 05 34 44 10 10

**AGADIR DANIRIA**

10000, 10000  
Boulevard de l'Indépendance  
Tél: 05 34 44 10 10

**AGADIR TAL BOULUT**

10000, 10000  
Boulevard de l'Indépendance  
Tél: 05 34 44 10 10